



EMOTIONEN Der Psychiater Michael Bohne coacht Profi-Musiker, die unter Lampenfieber und Versagensängsten leiden. Ein Gespräch über die Frage, wie man auf dem Weg zur Perfektion die Panik besiegt.

»Oh, Gott,
es ist
ja ernst!«

SPIEGEL: Ein Konzert. Eine Präsentation. Eine Prüfung. Herr Bohne, Sie haben viele Jahre lang Top-Musiker, Moderatoren und Manager gecoacht, die auf den Punkt den perfekten Auftritt hinlegen müssen. Kennen Sie selbst das Gefühl von Lampenfieber?

Bohne: Ich habe es beim Cellospielen auf einer Bühne erlebt. Meine Arme zitterten wie irre, und ich habe grotenschlecht gespielt. Jeder konnte es hören und sehen. Voll peinlich.

SPIEGEL: Lassen Sie uns von innerer Stärke sprechen, und beginnen wir mit innerer Schwäche. Wie viele Anläufe braucht man, bis das Nervenflattern endlich aufhört?

Bohne: Das hört sich an, als müsse man nur häufig genug ins kalte Wasser springen, um den Kloß im Hals zu besiegen. So funktioniert das aber meist nicht – im Gegenteil. Zu mir sind Star-Geiger gekommen, die schon seit ihrer Kindheit auf der Bühne stehen: Sie-

ger bei Jugend musiziert oder dem Internationalen Wettbewerb der ARD, Absolventen renommierter Hochschulen und schließlich Konzertmeister in großen Sinfonieorchestern. Mehr Routine geht nicht. Trotzdem waren sie nicht gefeit davor, dass ihr Violinbogen in Stresssituationen zitterte und sie einfach keine Top-Leistung abrufen konnten.

SPIEGEL: Das sind absolute Profis. Woher kommt die Panik?

Bohne: Erfahrung schützt nicht unbedingt vor Aufregung. Deshalb kann ein Profi-Musiker genauso hibbelig wie ein Schüler sein, der vor der Klasse ein Referat halten muss. Ein erfahrener Manager kann sich ähnlich flau im Magen fühlen wie eine Mutter, die sich nicht traut, beim Elternabend etwas zu sagen. Vor mir saß einmal die Pressesprecherin eines großen Konzerns, die über Schweißausbrüche und schlaflose Nächte klagte. Die Angst kam immer, wenn sie Interviews geben musste. Schüler, Manager, Musiker, Mütter: Das Muster ist immer gleich. Menschen müssen Aufgaben lösen und hohen Ansprüchen genügen. Das verursacht Stress. Stress bedeutet für den Körper Gefahr. Darauf reagiert das Gehirn und entscheidet: Ich schieße jetzt ganz viel Adrenalin in die Blutbahn, mache den Herzschlag schnell, mache die Atmung schnell, damit ich zuschlagen oder weglaufen kann.

SPIEGEL: Wieso weglaufen? Wir sind doch keine Steinzeitmenschen.

Bohne: Oh doch. Denn das Zittern des Violinbogens ist nichts anderes als eine uralte Körperreaktion auf Stress. Das gleiche gilt für die Schweißausbrüche und schlaflosen Nächte der Pressesprecherin. Der Körper wappnet sich gegen Gefahr. Das war in der Steinzeit der Säbelzähntiger, der ums Dorf schlich. Heute lauern die Bedrohungen nicht mehr im Busch, sondern sitzen vielleicht im Publikum oder noch häufiger am Nebenpult. Für eine Konzertpianistin war es zum Beispiel ein Journalist, der eine vernichtende Kritik über ein Chopin-Konzert geschrieben hatte. Danach war ihr Selbstwertgefühl so angeknackst, dass ihr Gehirn automatisch auf Alarm schaltete, wenn sie nur das Konzerthaus betrat. Passierte ein Lapsus, harderte die Musikerin tagelang mit sich und war irgendwann so dünnhäutig, dass sie auf der Bühne regelrechte Todesqualen litt. Stand Chopin auf dem Programm, hetzte sie durch die Etüden, als ginge es um ihr Leben. Das führte zu noch mehr schlechten Kritiken. Eine Spirale nach unten, verstärkt durch die Sorgen, dass sie nicht mehr gebucht werden könnte.

SPIEGEL: Versagensängste kennt wohl jeder. Wie kommt man da wieder raus? Geben Sie Mut-Mach-Tipps?

Bohne: Die Manager, Moderatoren und Musiker, die zu mir kommen, brauchen keine Mut-Mach-Therapie. Sie übernehmen ja Verantwortung, stellen sich der Aufgabe – sind also durchaus beherzt und mutig. Es klingt verrückt, aber die meisten müssen einfach nur ihre innere Stärke wiederfinden, und dazu braucht es keinen Mut,

Michael Bohne arbeitet als Psychiater in Hannover und coacht Top-Musiker. Er schrieb u.a. das Buch »Selbstwert. Einfach. Stark. Der Selbstwert-Generator für junge Menschen«.

im Gegenteil. Denn wer mit seinem ganzen Mut ständig gegen verborgene Blockaden ankämpft, verbraucht unglaublich viel Kraft, ist irgendwann fix und fertig. Ich vergleiche das gern mit einem Sportwagen, der mit durchgedrücktem Gaspedal und gezogener Handbremse fährt. Er schleicht dahin, verschwendet viel Energie, verschleißt Reifen. Ich als Auftrittsscoach möchte die Handbremse lösen.

SPIEGEL: Also die Angst lösen. Das sagt sich so schön.

Bohne: Stimmt. Dazu muss man erst einmal die Angstmacher aufspüren, die in der Amygdala – der Angstzentrale des Gehirns – gespeichert sind. Bei der Pianistin war es der Gedanke an den Kritiker, der sie an einen sehr strengen Lehrer erinnert hat. Aber auch ihr eigener Anspruch: die Perfektion. Bei anderen Musikern sind es vielleicht Sätze aus der Kindheit: »Das schaffst du nicht.« »Du bist nicht so gut.« So was prägt sich ein. Und erst recht der Moment des Versagens, der Blamage. Vielleicht ein verpatzter Auftritt bei Jugend musiziert? Das alles kann unbewusst wieder hochkommen, wenn man unter Druck steht.

SPIEGEL: Können Sie ein Beispiel nennen?

Bohne: Bei einem Vorspiel muss nur jemand in der Jury sitzen, der an so einem schwarzen Tag dabei war, oder auch nur so ähnlich aussieht. Schon sind die Ängste wieder da. Man kommt auf die Bühne, hat ein Déjà-vu, denkt: Mist. Das Gehirn läuft auf Hochtouren, spült alte Emotionen wieder hoch. Gedanken kreisen: »Oh, Gott, wenn das nur gut geht.« »Du wirst bestimmt wieder scheitern.« So rutscht der Musiker automatisch in das Kindheits-Schema zurück, kann sich nicht mehr auf sein Spiel konzentrieren. Fragt man ihn anschließend: Wie alt hast du dich gefühlt?, kommt oft: Wie ein Grundschulkind oder Berufsanfänger. So eine Reaktion nennen Psychologen Altersregression. Klar ist man als Kind mit einer komplizierten Brahms-Sonate überfordert. Ganz anders als die erfahrene Pianistin. Sie muss sich klar machen: Ich bin nicht mehr das unsichere Kind von früher. Ich bin 38 Jahre alt, habe viel Erfahrung, kenne das Stück aus dem Effeff. Es ist wichtig, im Hier und Jetzt zu bleiben.

SPIEGEL: Ich kann aber auch im Hier und Jetzt scheitern, weil ich mich überfordert fühle. Umgekehrt hört man von Leistungssportlern immer wieder: »Ich bin mental gut drauf.« Was kann man von den Spitzenathleten lernen?

Bohne: Motivation, Disziplin, Siegeswillen. Sport-Psychologen haben schon lange erkannt, dass es wichtig ist, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist zu trainieren. Deshalb sieht man zum Beispiel bei Leichtathletik-Übertragungen auch immer so viele konzentrierte Gesichter. Leistungssportler zeigen auch anderen, wie es geht. Sie bündeln ihre Gedanken, um alles auszublenden, was stört: das Publikum, die Scheinwerfer, die Konkurrenz. Manche schaffen das, indem sie sich auf ihren Atem konzentrieren, andere gehen in Gedanken die Abläufe durch oder arbeiten mit inneren Bildern, die ihnen helfen. Ziel ist nicht, der Beste zu werden. Mit diesem Anspruch verkrampft man sich. Er bedeutet puren Stress. Das Ziel muss sein, mit Freude dabei zu sein. Deshalb frage ich

die Musiker immer: Was ist dir wichtig? Was begeistert dich an dem Stück?

SPIEGEL: Aber das eine ist doch wie das andere. Wenn ich gut spiele, applaudiert das Publikum. Wenn das Publikum applaudiert, habe ich gut gespielt.

Bohne: Nein, eben nicht, weil der Aufmerksamkeitsfokus ein ganz anderer ist. Wer Standing Ovationen will, legt die eigene Messlatte sehr hoch und macht sich von der Meinung anderer abhängig. Das Gehirn empfängt die Signale: Ich darf auf keinen Fall versagen, denn dann findet mich das Publikum nicht gut und das ist schlecht, weil ... Eine Endlos-Kaskade an negativen Emotionen beginnt, die den ganzen Stress-Mechanismus auslösen können. Nervenzellen vernetzen sich aber ganz anders, wenn man an das Positive denkt: etwa die Lieblingsstellen in der Symphonie, die Atmosphäre im Haus, der Geruch des Instruments.

SPIEGEL: Freude bringt Erfolg, das klingt logisch. Doch was ist, wenn die Geister der Vergangenheit dazwischenfunken und das Gehirn allen Bemühungen zum Trotz wieder in den Panik-Modus springt?

Bohne: Dann muss man die Emotionen auf der inneren Festplatte neu programmieren und zunächst das Säugtierhirn im limbischen System aktivieren. Dort liegt auch die Amygdala, die negativen Erinnerungsfetzen speichert. Stuft sie aber nach einem Check die alten Informationen als harmlos ein, findet in der Großhirnrinde ein neuronales Update statt. Psychotherapeuten nutzen verschiedene Bottom-up-Techniken, mit deren Hilfe das Gehirn wieder hochfährt. Damit das passiert, schickt der Klient neuronale Stimuli vom Körper (bottom) hoch (up) zum Gedächtnis. Das wirkt dann wiederum auf die Gefühle ein. Das gelingt mit Techniken wie Hypnose, Brainspotting oder EMDR. Ich persönlich klopfe lieber, weil es am schnellsten funktioniert und jeder auch selber klopfen kann.

SPIEGEL: Sie tun was?

Bohne: Klopfen. Das hört sich verrückt an, sieht auch ein bisschen verrückt aus, ist aber hochwirksam. Zumindest erreiche ich damit immer wieder Menschen, die so voller Angst stecken, so blockiert sind, dass Worte sie kaum noch erreichen. Ich arbeite mit PEP, einer prozess- und embodimentfokussierten Methode, die ich für die Psycho- und Traumatherapie entwickelt habe und von einem Team der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) wissenschaftlich begleitet wird. Es hat mithilfe von Magnetresonanztomografie (fMRT) weltweit einmalige Bilder aufgenommen, die zeigen, wie das Gehirn beim Klopfen Gefühle neu organisiert und einsortiert. Weitere Studien belegen, dass sich auch die körpereigene Apotheke öffnet, wenn man anklopft. Die Haut dann raus, was sie hat: unter anderem Glücks- und Kuschelhormone wie Endorphine, Dopamine und Oxytocine.

SPIEGEL: Viel Theorie, kommen wir zurück zum Leben. Erzählen Sie doch einmal, wie das in der Praxis aussieht.

Bohne: Bleiben wir bei der Musik. Der größte Horror für junge Hochschulabsolventen ist das Probespiel vor einem Orchester. Im Schnitt treten 40 bis 60 Bewerber gegeneinander an, alles Spitzen-Spieler. Drei Minuten



Krisenmomente Wenn man beim Olympiaeinlauf stolpert (wie hier 2014 in Athen) oder beim Konzert der Bogen zittert, dann kann diese Niederlage zum Trauma werden.

entscheiden über Sein oder Nichtsein. Wochen nach so einem Vorspiel kam ein junger Posaunist zu mir. Er hatte es nicht geschafft und knabberte jetzt Tag und Nacht an seiner vermeintlichen Niederlage: Alle starren ihn an. Er holt tief Luft, setzt das Mundstück an die Lippen. Und kiekst, spielt einen falschen Ton.

SPIEGEL: Was für ein Albtraum.

Bohne: Im Gespräch stellte sich heraus, dass er sich auf alles vorbereitet hatte, nur nicht auf den Moment X, wo er in die prüfenden Gesichter der Jury blickte. Das war der Schockmoment: Oh Gott, es ist ja ernst! Sein Nervensystem war völlig überfordert, schickte alle möglichen Signale ans Gehirn. Das führt zum Chaos. Der Posaunisten war mit seiner Konzentration überall, nur nicht bei dem David-Konzert, das er eigentlich in- und auswendig konnte. Als ich ihn fragte, wie tief das Unbehagen auf einer Skala von Null bis Zehn noch sitzt, sagte er acht. Zehn wäre die Hölle gewesen.

SPIEGEL: Das erste fällt unter mentale Vorbereitung, das hatten wir schon. Doch wie ist er seiner persönlichen Hölle entkommen?

Bohne: Wir haben natürlich geklopft. Und tatsächlich sank sein Unbehagen innerhalb einer Stunde auf null. Am Ende der Sitzung konnte der Posaunist sogar über die Situation lachen. Dabei hat er nur auf einem Stuhl gesessen und sanft auf bestimmte Akupunkturpunkte auf der Hand, der Brust, den Fingern und im Gesicht gehämmert – und damit unglaublich viele neuronale Impulse ins Hirn hochgejagt. Gleichzeitig stellte er sich die Szene

noch einmal vor: Er allein auf der Bühne. Das Licht der Scheinwerfer. Das Herzklopfen. Das Mundstück. Die spöttischen Blicke. Die Scham ... Um das alles hinter sich zu lassen, muss man lernen, sich selbst wieder wertzuschätzen. Dabei helfen Sätze der Anerkennung. Die spricht man laut aus: »Auch wenn ich damals total abgekackt bin, achte und schätze ich mich, wie ich bin. Oder: Auch, wenn es echt scheiße lief, gehe ich meinen eigenen Weg und achte und schätze ich mich, wie ich bin.« Oder: »Schrott egal, ob das wieder passiert, ich bleibe in Sicherheit und sage uneingeschränkt ja zu mir.« Und so weiter.

SPIEGEL: Abgekackt? Scheiße? Schrott? – Unser Gehirn reagiert doch nicht wirklich auf so derbe Sprüche?

Bohne: Und ob! Weil man oft grinsen muss, wenn man einfach mal sagt, wie man sich fühlt. Lachen ist die beste Medizin. Humor hilft dem Gehirn,

negative Emotionen zu regulieren – und positive Worte motivieren. Die Methode ist extrem schnell und sportlich. In achtzig Prozent der Fälle löst sich die Angst bereits nach einer Sitzung auf. In 20 Prozent müssen wir andere Wege gehen, weil zum Beispiel die Selbst- und Fremdvorwürfe so groß sind, dass man sich nicht einfach so verzeihen kann. Der Leipziger Haptikforscher Martin Grundwald hat übrigens herausgefunden, dass bereits Ungeborene gegen den Stress »klopfen«. So berühren sich Föten ab der 15. Schwangerschaftswoche besonders häufig im Gesicht und am Kopf, wenn die Mutter angespannt ist.

SPIEGEL: Selbstwerttraining im Mutterleib. Das ist in der Tat ein spannendes Thema. Aber wie geht es nach der Geburt weiter? Wie kann man Kinder stark machen, damit sie später zu den Lebenskünstlern und nicht zu den Schwarzmalern gehören?

Bohne: Kinder brauchen Vorbilder. Wenn sie nicht klettern, toben und raufen dürfen, sondern immer nur hören: Bleib lieber unten. – Pass auf dich auf. – Sei vorsichtig. – Tu dir nicht weh – werden sie später wahrscheinlich eher ängstliche Erwachsene sein. Wenn die Eltern ihnen aber Selbstvertrauen schenken: Mensch, du schaffst das. – Du bist doch schon groß. – Super, probier' doch mal. – Ich bin stolz auf dich – haben sie ein Training in Richtung Grenzerweiterung. Dann stehen die Chancen gut, dass sie Fehler nicht so ernst nehmen, daraus lernen, wieder aufstehen und weitergehen. Denn wie sagte es schon Wilhelm Busch: »Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug.«